

SALUD Y NUTRICIÓN EN LAS ESCUELAS



REFRIGERIOS ESCOLARES



GOBIERNO DE
PUEBLA
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DE
PUEBLA
SECRETARÍA DE
SALUD
Servicios de Salud del Estado de Puebla

4 PASOS PARA SENTIRTE MUY BIEN

Nutriendo
el futuro de
Puebla



Toma todos los días de 6 a 8 vasos de agua.



Come frutas, verduras y cereales.



Haz deporte por lo menos 30 minutos diarios y aprovecha el recreo para la actividad física.



Comparte con tus compañeros y familia estas formas de cuidar la salud.



ENSALADA DE ATÚN A LA MEXICANA

240 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- ¼ lata
- 1 pieza
- 1 cucharadita
- 1 cucharadita
- 1 rebanada delgada
- 4 piezas

INGREDIENTES:

- Atún en agua
- Jitomate
- Cebolla
- Cilantro
- Aguacate
- Galletas habaneras

PREPARACIÓN:

Picar el jitomate, la cebolla, el cilantro y el aguacate. Mezclar con el atún. Acompañar con las galletas habaneras.

PARA ACOMPAÑAR LA ENSALADA DE ATÚN A LA MEXICANA:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 pieza chica de pera.



* Porción personal.

EMPAREDADO CON QUESO Y AGUACATE

250 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 2 rebanadas
- 2 rebanadas
- 1 rebanada delgada

INGREDIENTES:

Pan de caja integral
Queso panela
Aguacate

PREPARACIÓN:

Tueste el pan, coloque queso y aguacate.
Corte en dos o cuatro piezas.

PARA ACOMPAÑAR EL EMPAREDADO CON QUESO Y AGUACATE:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 taza de pepino picado.



* Porción personal.

QUESADILLA CON CHAMPIÑONES

235 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 1 pieza
- ¼ taza (20 g)
- ⅓ taza
- Al gusto

INGREDIENTES:

Tortilla de maíz, sin freír
Queso Oaxaca deshebrado
Champiñones cortados
Salsa casera verde o roja

PREPARACIÓN:

Colocar sobre la tortilla el queso y los champiñones, doblarla a la mitad. Calentar en una sartén hasta que se derrita el queso. Poner salsa al gusto.

PARA ACOMPAÑAR LA QUESADILLA CON CHAMPIÑONES:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 pieza de pera cortada en cuadritos.



* Porción personal.

ENSALADA DE JITOMATE, ATÚN Y QUESO

216 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 1 ½ pieza
- 1 rebanada
- ¼ taza
- 1 ½ cucharada
- Al gusto
- 4 piezas

INGREDIENTES:

- Jitomate
- Queso panela
- Atún en agua
- Ajonjolí tostado
- Jugo de limón
- Galletas habaneras

PREPARACIÓN:

Partir el jitomate en rodajas y el queso en cuadritos. Mezclar el atún y el queso. Hacer una cama con el jitomate y poner encima la mezcla. Agregar limón al gusto y espolvorear el ajonjolí. Acompañar con galletas habaneras.

PARA ACOMPAÑAR LA ENSALADA DE JITOMATE, ATÚN Y QUESO:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 vaso de gelatina de agua.



* Porción personal.

CUERNITO CON JAMÓN

208 kcal

Nutriendo
el futuro de
Puebla

PORCIONES:

- 1 pieza
- 1 rebanada
- 3 rebanadas
- 1 hoja
- 1 rebanada delgada

INGREDIENTES:

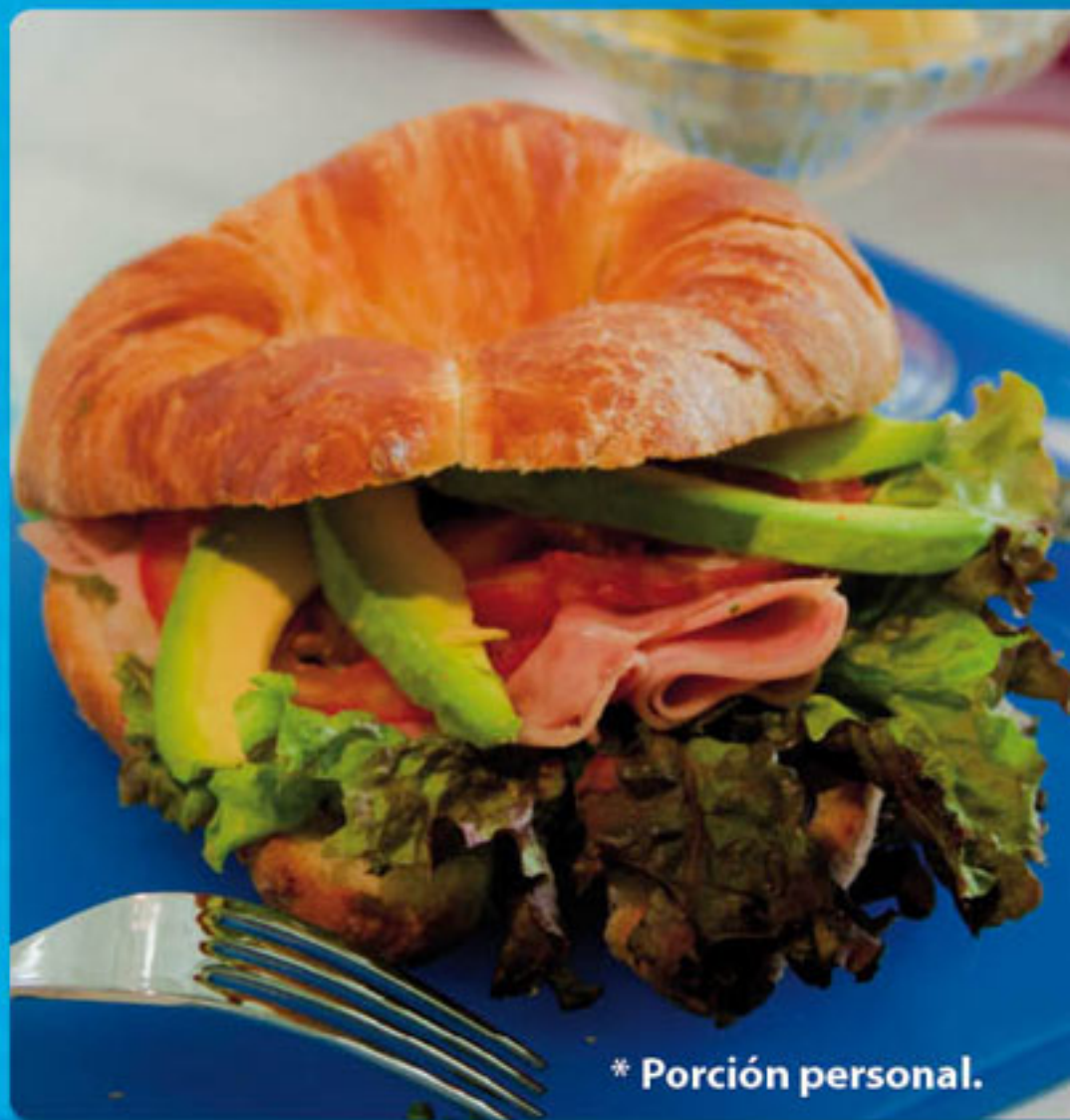
Cuernito
Jamón de pavo
Jitomate
Lechuga
Aguacate

PREPARACIÓN:

Cortar el cuernito por la mitad. Colocar jamón, lechuga, jitomate y aguacate.

PARA ACOMPAÑAR EL CUERNITO CON JAMÓN:

- 1 vaso de agua natural (mínimo).
- 1 pieza de manzana picada.



* Porción personal.